

HVA GJØR JEG HVIS

jeg opplever eller er vitne til seksuell trakassering?

§ Seksuell trakassering er:
"uønsket seksuell oppmerksomhet som har som formål eller virkning å være krenkende, skremmende, fiendtlig, nedverdiggende, ydmykende eller plagsom"



SI FRA

I noen tilfeller kan det å si fra direkte til den det gjelder om at oppførselen er uakseptabel og uønsket, være nok til å stoppe det.

Det er ikke alltid man kan si fra direkte. Kanskje er ikke situasjonen trygg nok, eller du sier fra og vedkommende ikke stopper. Uansett kan du i tillegg alltid søke råd og melde fra:



SØK STØTTE, MELD FRA

Til tillitsvalgt, din leder eller organisasjon for å finne ut og bestemme hva som bør gjøres. Del det med en du stoler på. Snakk med din fag-, student-, eller medlemsforening. Arbeidsgivere har plikt til å håndtere og behandle slike henvendelser.



SKRIV DET NED

Skriv ned hendelsen. Hvem gjorde hva, når skjedde det, hvor? Hvem var eventuelle vitner?



ANMELDE?

Seksuelle overgrep er straffbart. Straffbare forhold skal håndteres av politiet.

Er du usikker på om du har vært utsatt for straffbare forhold? Vil du ha råd om hvordan gå fram videre? Ønsker du å drøfte situasjonen i fortrolighet? Det finnes mange steder å få hjelp.



HER KAN DU FÅ HJELP

Ønsker du hjelp til en vurdering av din sak kan du snakke med



BALANSEKUNSTS RÅDGIVNINGSTELEFON

I 2018 åpner vi en egen telefontjeneste for alle Balansekunsts medlemmer som ønsker veiledning i sin sak om seksuell trakassering. Les mer: www.balansekunstprosjektet.no/metoo



Enkelte medlemsorganisasjoner har i tillegg egne veiledningstilbud. Hør med din organisasjon.



LDO

Likestillings- og diskrimineringsombudet
www.ldo.no



JURK

Juridisk rådgivning for kvinner
www.jurk.no



ARBEIDSTILSYNET

<https://www.arbeidstilsynet.no/>



LEGE

www.helsenorge.no/fastlege



ARBEIDSLIVSTELEFONEN

www.arbeidslivstelefonen.no



KIRKENS SOS

Døgnåpen krisetelefon 22 40 00 40

www.kirkens-sos.no



MENTAL HELSE

Døgnåpen hjelpetelefon 116 123

Si det med ord: Når du foretrekker å skrive om det som er vanskelig: www.sidetmedord.no

*Oversikten er under oppdatering.
Ta kontakt om du har forslag som bør være med.*

BALANSEKUNST

Referansegruppe: Likestillings- og diskrimineringsombudet (LDO), Advokatene Graasvold & Stenvaag, advokat Lars Chr. Fjeldstad, MFO, NOPA, NKF, Balansekunst v/ Siri Haugan Holden, Kjersti Sundland (red.)

WWW.BALANSEKUNSTPROSJEKTET.NO/METOO